

# ẢNH HƯỞNG CỦA NIỀM TIN ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN NGƯỜI CAO TUỔI TRONG MỐI LIÊN HỆ VỚI GIÁO DỤC

Lê Thị Thu Hiền  
Viện Xã Hội học và Tâm lý học

**Tóm tắt:** Sức khỏe tâm thần (SKTT) của người cao tuổi (NCT) là một chủ đề đang được quan tâm trong bối cảnh già hóa dân số ở Việt Nam hiện nay. SKTT của NCT đang đặt ra nhiều vấn đề ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của họ, đặc biệt là ở các đô thị lớn như Hà Nội. Theo số liệu thống kê, NCT đang sinh sống ở Thành phố Hà Nội có khoảng 1,2 triệu người (chiếm 15% dân số toàn thành phố). NCT ở Hà Nội đang có những dấu hiệu lo âu, không thoải mái và có chút căng thẳng nhưng không thường xuyên. Nguyên nhân chính là người cao tuổi ở Hà Nội đang phải đối mặt với nhiều thách thức, đặc biệt là không gian và điều kiện sống. Điều này rất có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi.

**Từ khóa:** Sức khỏe tâm thần; Người cao tuổi; Hà Nội.

## THE IMPACT OF BELIEF ON MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY IN RELATION TO EDUCATION

**Abstract:** Mental health of the elderly is a topic of concern in the context of population aging in Vietnam today. SKTT of the NCT is posing many problems affecting their quality of life, especially in large cities like Hanoi. According to statistics, there are about 1.2 million NCT living in Hanoi (accounting for 15% of the city's population). NCT in Hanoi are showing signs of anxiety, discomfort and a little stress but not often. The main reason is that the elderly in Hanoi are facing many challenges, especially space and living conditions. This has a great impact on the mental health of the elderly.

**Keywords:** Mental health; Elderly; Hanoi.

Nhận bài: 18/09/2025

Phản biện: 18/10/2025

Duyệt đăng: 22/10/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam đang bước vào giai đoạn già hóa dân số với tốc độ nhanh, kéo theo nhiều thách thức về an sinh xã hội, chăm sóc sức khỏe và chất lượng cuộc sống của người cao tuổi (NCT), đặc biệt tại các đô thị lớn như Hà Nội. Bên cạnh sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần (SKTT) của NCT ngày càng được quan tâm, song hệ thống dịch vụ hỗ trợ chuyên biệt còn hạn chế.

Các nghiên cứu trong và ngoài nước chỉ ra SKTT của NCT gắn với cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, khả năng thích ứng với thay đổi, mối quan hệ xã hội và hình ảnh bản thân. Trong đó, niềm tin vào cuộc sống và vào giá trị của bản thân được xem là một yếu tố quan trọng có thể củng cố trạng thái tinh thần tích cực, giảm bớt các biểu hiện lo âu, căng thẳng, trầm cảm.

Tại Việt Nam, nhiều công trình đã đề cập đến sức khỏe, an sinh và đời sống tâm lý của NCT, nhưng nghiên cứu chuyên sâu về vai trò của niềm tin đối với SKTT của NCT trong bối cảnh đô thị, với bằng chứng định lượng cụ thể, còn chưa nhiều. Xuất phát từ thực tiễn đó, bài viết này tập trung khảo sát: (1) Thực trạng niềm tin vào cuộc sống của NCT tại một số địa bàn ở Hà Nội; (2) Mối tương quan giữa niềm tin và các chiều cạnh tích cực, tiêu cực của SKTT; (3) Mức độ dự báo của niềm tin đối với SKTT của NCT.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

##### 2.1.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 200 NCT từ 60 tuổi trở lên tại một phường nội thành và một xã ngoại thành Hà Nội. Mẫu được chọn theo phương pháp thuận tiện có kiểm soát độ tuổi và khu vực cư trú. Trong đó: 49,2% từ 60–69 tuổi; 50,8% từ 70 tuổi trở lên; nam 48,0%; nữ 52,0%; nội thành 51,0%; ngoại thành 49,0%. Khảo sát được thực hiện bằng hình thức phỏng vấn trực tiếp qua bảng hỏi từ tháng 8/2025. Dữ liệu được xử lý bằng SPSS 22.0.

##### 2.1.2. Công cụ và xử lý số liệu

Nghiên cứu sử dụng:

Thang đo DASS-21 để đánh giá các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở NCT;

Thang đo niềm tin vào cuộc sống của bản thân với các mệnh đề phản ánh cảm nhận hạnh phúc, sự đánh giá tích cực từ người thân, mức sống, sự ổn định và hài lòng chung.

Các biến được đo bằng thang Likert 5 mức. Phân tích thống kê mô tả, tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính đơn được sử dụng để xác định mối liên hệ và khả năng dự báo của niềm tin đối với các chiều cạnh tích cực và tiêu cực của SKTT.

(Đoạn giải thích dài về DASS-21 và trích dẫn nghiên cứu quốc tế có thể giữ ở phần tổng quan tài liệu, không nên lẫn trong mục “Công cụ” như hiện tại để bài gọn và chuẩn cấu trúc hơn.)

## 2.2. Kết quả nghiên cứu

### 2.2.1. Thực trạng niềm tin vào cuộc sống của người cao tuổi

Kết quả khảo sát 200 người cao tuổi cho thấy họ có niềm tin vào cuộc sống của bản thân ở mức khá cao, điều này được thể hiện qua số điểm trung bình đạt mức cao ( $M = 4,31/5$ ;  $SD = 0,48$ ). Nếu phân tích từng nội dung cụ thể cho thấy, nội dung có điểm trung bình cao nhất là họ tin rằng mọi thứ trong cuộc sống của họ đang diễn ra tốt đẹp theo cách riêng của nó, giống như cuộc sống của những người khác ( $M = 4,51$ ;  $SD = 0,57$ ), có đến 194 người chiếm 97% số người được hỏi chọn phương án đúng khá nhiều và rất đúng, chỉ có 6 người chiếm 3 % số người được hỏi chọn phương án đúng một chút và nửa đúng nửa sai. Nội dung có điểm cao thứ hai trong thang đo là người cao tuổi tin rằng cuộc sống của họ cũng hạnh phúc như cuộc sống của những người thân thiết xung quanh ( $M = 4,43$ ;  $SD = 0,63$ ) với 187 người chiếm 93,5 % số người được hỏi chọn phương án đúng khá nhiều và rất đúng, chỉ có 13 người chiếm 6,5 % số người được hỏi chọn phương án đúng một chút và nửa đúng nửa sai. Họ cũng tin rằng, mình đã đạt tới mức sống như những người thân thiết xung quanh ( $M = 4,36$ ;  $SD = 0,72$ ) với 92% số người được hỏi chọn phương án đúng khá nhiều và rất đúng (184 người), chỉ có 16 người chiếm 8 % số người được hỏi chọn phương án phương án còn lại, tức là không tin hoặc tin một chút là mình đã đạt tới mức sống như những người thân thiết xung quanh. Trong nhiều nội dung được hỏi thì người cao tuổi không tin là mình hoàn toàn

không có bất kỳ mối bận tâm hay lo lắng nào lớn, điều này thể hiện ở điểm trung bình đạt mức thấp nhất trong toàn thang đo ( $M = 4,07$ ;  $SD = 0,85$ ), ở đây có 10 người chiếm 5% số người được hỏi chọn phương án không đúng chút nào và đúng một chút, tức là họ không tin là mình hoàn toàn không có bất kỳ mối bận tâm hay lo lắng nào lớn; có 12 người chiếm 6% số người được hỏi chọn phương án nửa đúng nửa sai; có đến 159 người chiếm 79% số người được hỏi chọn phương án đúng khá nhiều và rất đúng. Tiếp theo, nội dung có điểm trung bình thấp thứ hai trong thang đo là người cao tuổi cảm thấy mọi người thân thiết xung quanh đánh giá tích cực về họ ( $M = 4,23$ ;  $SD = 0,55$ ) với 1 người chiếm 0,5 % số người được hỏi chọn phương án đúng một chút, không có ai chọn phương án không đúng chút nào và có 10 người chiếm 5% số người được hỏi chọn phương án nửa đúng nửa sai.

Như vậy có thể thấy, người cao tuổi trong mẫu nghiên cứu này khá tự tin vào cuộc sống hạnh phúc của bản thân. Vậy niềm tin có tác động thế nào đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi trong mẫu nghiên cứu này, các phân tích tiếp theo sẽ trả lời câu hỏi này.

### 2.2.2. Tương quan giữa niềm tin vào cuộc sống với sức khỏe tâm thần của người cao tuổi

Trước tiên, nghiên cứu tìm hiểu mối tương quan giữa niềm tin vào cuộc sống với chiều cạnh tích cực của sức khỏe tâm thần bao gồm sự hài lòng với cuộc sống và lối sống tích cực của bản thân người cao tuổi. Kết quả được hiển thị như sau:

Bảng : Tương quan giữa niềm tin với chiều cạnh tích cực của sức khỏe tâm thần

	Hài lòng với cuộc sống	Lối sống tích cực	
Niềm tin	Hệ số tương quan (r)	0,543**	0,431**
	Mức ý nghĩa (p)	0,000	0,000
	Số lượng	200	200

Kết quả tính hệ số tương quan Pearson giữa hài lòng với cuộc sống và niềm tin có tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê ( $r = 0,543$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan thuận nhưng khá chặt, cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm hài lòng với cuộc sống càng cao và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm hài lòng với cuộc sống càng thấp. Hay nói cách khác, người cao tuổi càng tin vào cuộc sống hạnh phúc của mình thì họ càng hài lòng với cuộc sống của

họ, ngược lại, người cao tuổi không tin vào cuộc sống tốt đẹp thì họ sẽ không có sự hài lòng với cuộc sống của mình.

Tương tự, hệ số tương quan Pearson giữa lối sống tích cực với niềm tin có tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê ( $r = 0,431$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan thuận và không chặt, cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm lối sống tích cực càng cao và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm lối sống tích cực càng thấp.

Như vậy có thể nói, người cao tuổi càng tin tưởng vào cuộc sống hạnh phúc của mình thì họ càng có lối sống tích cực, ngược lại, họ không tin vào cuộc sống hạnh phúc thì họ sẽ khó có lối sống tích cực.

*Bảng : Tương quan giữa niềm tin với chiều cạnh tiêu cực của sức khoẻ tâm thần*

		Lo âu	Căng thẳng	Trầm cảm	Cảm xúc-hành vi	Chiều cạnh tiêu cực
Niềm tin	Hệ số tương quan (r)	-0,370**	-0,473**	-0,595**	-0,468**	-0,534**
	Mức ý nghĩa (p)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Số lượng	200	200	200	200	200

Kết quả tính hệ số tương quan Pearson giữa lo âu với niềm tin có tương quan nghịch và có ý nghĩa thống kê ( $r = -0,370$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan nghịch nhưng không chặt, cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm lo âu càng thấp và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm lo âu càng cao.

Tương tự, hệ số tương quan Pearson giữa căng thẳng với niềm tin có tương quan nghịch và có ý nghĩa thống kê ( $r = -0,473$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan nghịch và không chặt, cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm căng thẳng càng thấp và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm căng thẳng càng cao.

Hệ số tương quan Pearson giữa trầm cảm với niềm tin có tương quan nghịch ( $r = -0,595$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan nghịch nhưng không chặt, nhưng cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm trầm cảm càng thấp và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm trầm cảm càng cao.

Kết quả tính hệ số tương quan Pearson giữa cảm xúc hành vi của người cao tuổi với niềm tin của họ có tương quan nghịch và có ý nghĩa thống kê ( $r = -0,468$ ;  $p < 0,001$ ). Đây là tương quan nghịch và không chặt, cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì cảm xúc hành vi càng thấp và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm cảm xúc hành vi càng cao.

Hệ số tương quan Pearson giữa chiều cạnh tiêu cực của sức khoẻ tâm thần của người cao tuổi với niềm tin có tương quan nghịch ( $r = -0,534$ ;  $p <$

$0,001$ ). Đây là tương quan nghịch nhưng không chặt, nhưng cho phép nhận xét rằng, điểm niềm tin càng cao thì điểm chiều cạnh tiêu cực của sức khoẻ tâm thần càng thấp và ngược lại, điểm niềm tin càng thấp thì điểm chiều cạnh tiêu cực của sức khoẻ tâm thần càng cao.

### *2.2.3. Dự báo của niềm tin cho sức khoẻ tâm thần của người cao tuổi*

Căn cứ vào kết quả phân tích tương quan giữa niềm tin với sức khoẻ tâm thần của người cao tuổi và các chiều cạnh của nó, nghiên cứu đã tìm thấy mối tương quan có ý nghĩa thống kê giữa niềm tin với sức khoẻ tâm thần của người cao tuổi và các chiều cạnh của nó. Do vậy, để trả lời câu hỏi niềm tin có ảnh hưởng đến sức khoẻ tâm thần của người cao tuổi hay không, nghiên cứu xem xét mối quan hệ của các biến số này qua một số mô hình hồi quy, trong đó biến phụ thuộc lần lượt là chiều cạnh tích cực và chiều cạnh tiêu cực của sức khoẻ tâm thần ở người cao tuổi.

#### *• Dự báo của niềm tin cho chiều cạnh tích cực của sức khoẻ tâm thần ở người cao tuổi*

Niềm tin có ảnh hưởng như thế nào đến chiều cạnh tích cực của sức khoẻ tâm thần ở người cao tuổi, nghiên cứu sẽ xem xét mối quan hệ của các biến số này qua một số mô hình hồi qui, trong đó biến phụ thuộc lần lượt là hài lòng với cuộc sống và lối sống tích cực, còn biến độc lập là điểm niềm tin trong mô hình hồi qui đơn.

#### *Vai trò của niềm tin đối với chiều cạnh tích cực của sức khoẻ tâm thần ở người cao tuổi*

*Bảng : Các mô hình hồi qui dự báo của niềm tin cho chiều cạnh tích cực của sức khoẻ tâm thần ở người cao tuổi*

Biến độc lập	Biến phụ thuộc	
	Hài lòng với cuộc sống Mô hình 1a	Lối sống tích cực Mô hình 1b
Mô hình 1 Niềm tin	$R^2 = 0,292$ $B = 0,630$ $F = 82,935$ $p < 0,001$	$R^2 = 0,181$ $B = 0,573$ $F = 45,079$ $p < 0,001$

Kết quả các mô hình đơn biến cho thấy, niềm tin nói chung có thể dự báo theo chiều thuận cho chiều cạnh tích cực của sức khỏe tâm thần ở người cao tuổi thể hiện qua: Hải lòng với cuộc sống và lối sống tích cực. Ý nghĩa thống kê với  $p < 0,001$ . Hệ số xác định  $R^2$  ở mỗi mô hình cho biết, niềm tin có thể giải thích được 29,2% cho sự biến thiên của hải lòng với cuộc sống, 18,1% cho lối sống tích cực. Điều đó có nghĩa là niềm tin có thể là một phần thúc đẩy sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tích cực của người cao tuổi. Những người có niềm tin cao vào cuộc sống sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tích cực của họ cũng tốt hơn, đặc biệt là hải lòng với cuộc sống. Ở chiều ngược lại, những người không tự tin vào cuộc sống thì sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tích cực của họ cũng sẽ giảm đi.

• *Dự báo của niềm tin cho chiều cạnh tiêu cực của sức khỏe tâm thần ở người cao tuổi*

Trả lời câu hỏi niềm tin có thể có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi theo chiều cạnh tiêu cực hay không, tác giả xem xét mối quan hệ của các biến số này qua một số mô hình hồi qui, trong đó, biến phụ thuộc lần lượt là chiều cạnh tiêu cực, lo âu, căng thẳng, trầm cảm, cảm xúc hành vi, còn biến độc lập là điểm niềm tin trong mô hình hồi qui đơn.

*Vai trò của niềm tin nói chung đối với sức khỏe tâm thần của người cao tuổi theo chiều cạnh tiêu cực*

Kết quả các mô hình đơn biến cho thấy, niềm tin nói chung có thể dự báo theo chiều nghịch cho sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực của người cao tuổi nói chung, cũng như cho các thành phần của nó: Lo âu, Căng thẳng, Trầm cảm, Cảm xúc- hành vi nói riêng. Ý nghĩa thống kê với  $p < 0,001$ . Hệ số xác định  $R^2$  ở mỗi mô hình cho biết, niềm tin có thể giải thích được 28,2% cho sự biến thiên của sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực, 13,3% cho lo âu, 22,0% cho căng thẳng, 35,0% cho trầm cảm và 21,5% cho cảm xúc- hành vi. Điều đó có nghĩa là niềm tin có thể là một phần làm giảm chiều cạnh tiêu cực của sức khỏe tâm thần ở người cao tuổi. Những người có niềm tin cao vào cuộc sống thì sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực sẽ giảm đi, đặc biệt là trầm cảm. Ở chiều ngược lại, những người có niềm tin vào cuộc sống thấp thì sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực sẽ tăng lên, đặc biệt là trầm cảm.

Xem xét hệ số hồi qui chưa chuẩn hóa B, có thể thấy, khi điểm niềm tin tăng lên một đơn vị thì chiều cạnh tiêu cực của sức khỏe tâm thần giảm 0,595 điểm, lo âu có thể giảm 0,423 điểm, căng thẳng giảm 0,573 điểm, trầm cảm giảm 0,704 điểm và cảm xúc- hành vi có thể giảm 0,658 điểm. Đối chiếu với độ lệch chuẩn của các thang điểm sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực, thì số điểm tăng này gần tương đương với 1 độ lệch chuẩn, tức là dưới ảnh hưởng của niềm tin thì sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực có thể giảm đi một cấp độ thấp hơn (chênh nhau 1 độ lệch chuẩn là chênh nhau 1 cấp độ khác biệt). Như thế, niềm tin có vai trò đáng kể trong việc giảm nhẹ sức khỏe tâm thần theo chiều cạnh tiêu cực của người cao tuổi nói chung.

Kết quả nghiên cứu trên cho thấy, niềm tin có vai trò quan trọng trong việc duy trì và cải thiện sức khỏe tâm thần của người cao tuổi. Từ góc độ giáo dục, đây là cơ sở thực tiễn để xây dựng và triển khai các chương trình giáo dục sức khỏe tâm thần, giáo dục cộng đồng và giáo dục suốt đời dành cho người cao tuổi. Việc nâng cao nhận thức, củng cố niềm tin tích cực vào bản thân và vào giá trị cuộc sống cần được xem là một nội dung thiết yếu trong các hoạt động giáo dục xã hội.

Cụ thể, các hoạt động giáo dục hướng tới người cao tuổi – như các lớp học kỹ năng sống, sinh hoạt câu lạc bộ, tuyên truyền về lối sống lành mạnh, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần, hay các chương trình “học tập suốt đời” tại trung tâm văn hóa – đều có thể giúp người cao tuổi duy trì cảm giác ý nghĩa, củng cố niềm tin vào giá trị bản thân, từ đó giảm thiểu nguy cơ rối nhiễu tâm thần.

Bên cạnh đó, giáo dục gia đình và cộng đồng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo dựng môi trường tích cực cho người cao tuổi. Khi các thành viên trong gia đình được trang bị kiến thức về tâm lý lứa tuổi già, họ có thể hỗ trợ, chia sẻ và giúp NCT duy trì niềm tin vào cuộc sống. Đây chính là hình thức giáo dục xã hội mang tính bền vững, góp phần thúc đẩy sức khỏe tâm thần và chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi trong bối cảnh xã hội hiện đại.

### III. KẾT LUẬN

Người cao tuổi trong mẫu nghiên cứu có niềm tin vào cuộc sống ở mức cao. Họ có niềm tin vào cuộc sống càng cao thì sức khỏe tâm thần theo chiều tích cực càng được củng cố đồng thời sức khỏe tâm thần theo chiều tiêu cực càng được giảm nhẹ. Ngược lại, khi niềm tin vào cuộc sống

của họ giảm đi thì sức khỏe tâm thần theo chiều tích cực của họ cũng bị giảm theo, đồng thời sức khỏe tâm thần theo chiều tiêu cực của họ sẽ bị tăng lên. Tuy nhiên, có thể thấy, niềm tin vào cuộc sống của người cao tuổi chỉ là một biến số có ảnh hưởng nhưng không lớn đến sức khỏe tâm thần của người cao tuổi.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Sinh Phúc (2013), Giáo trình đại cương chăm sóc sức khỏe tâm thần, NXB Lao động - Xã hội.
- Vũ Dũng, 2012. Từ điển thuật ngữ tâm lý học. NXB Từ điển bách khoa
- [https://kinhtedothi.vn/ha-noi-chu-dong-tam-la-chan-bao-ve-suc-khoe-nguoi-cao-tuoi.861747.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://kinhtedothi.vn/ha-noi-chu-dong-tam-la-chan-bao-ve-suc-khoe-nguoi-cao-tuoi.861747.html?utm_source=chatgpt.com) "Hà Nội chủ động “tắm lá chắn” bảo vệ sức khỏe người cao tuổi"
- Levy B.R., Slade M. D., Kunkel, S. R., and Kasl S.V. (2002). Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Ageing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Vol. 83, No. 2, 261-270. DOI: 10.1037//0022-3514.83.2.261
- Bergland, A., Nicolaisen, M, & Thorsen, K. (2014). Predictors of subjective age in people aged 40-79 years: a five-years follow-up-study. The impact of mastery, mental and physical health. *Ageing & Mental Health*, 18(5), 653-661